

**規劃時間**

**掌握生命**

# 卓越的條件

## 談幾個觀念

# 時間的成語

光陰似箭  
歲月如梭

時間可以很快

一日三秋  
度日如年

時間可以很慢

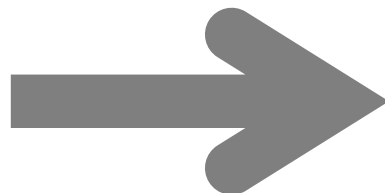
**吃牛肉麵**

**是非常簡單的事**

**也可能難如登天**

**時間是相對的**

# 時間之不可逆



# 一次元的時間





# 『時間軸』

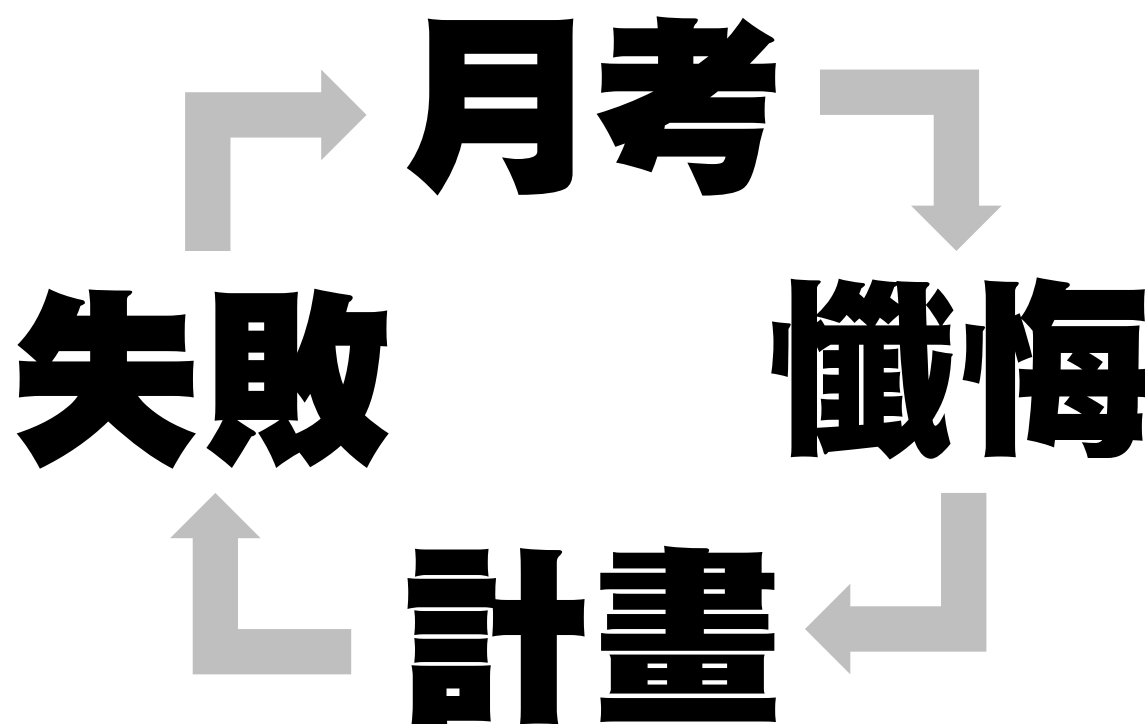
歷史



現在

規劃時間有如在時間軸上馳騁

# 月考的輪迴



我在小學時期的生活學習模式

# 4-3-2-1

## 規劃時間。掌握生命

**時間是相對的**

**時間是可以定義的**

**未來的時間是可規劃的**

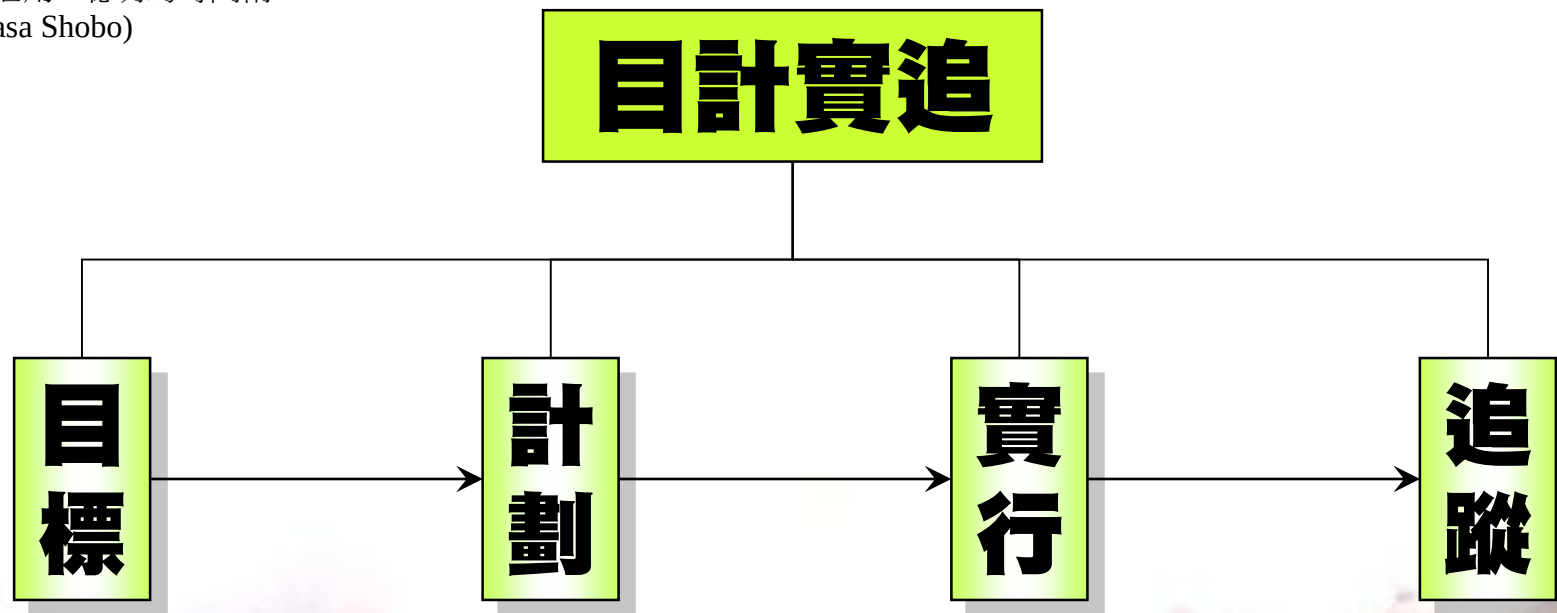
**規劃時間需要想像與組織力**

**國立臺灣科技大學 通識教育中心 莊榮輝**

# 4

四段流程

『目計實追』：箱田忠昭  
200% full 活用 - 聰明的時間術  
(2006 Mikasa Shobo)



赤壁之戰

4

## 目 標

- (1) 目標要清楚而具體
- (2) 限定時間完成目標
- (3) 目標可分各種階段
- (4) 不要設定太多目標
- (5) 但隨時準備 B 計畫
- (6) 集體行動較易持續
- (7) 目標帶給人生希望

**PLAN B**



背 1,000 單字

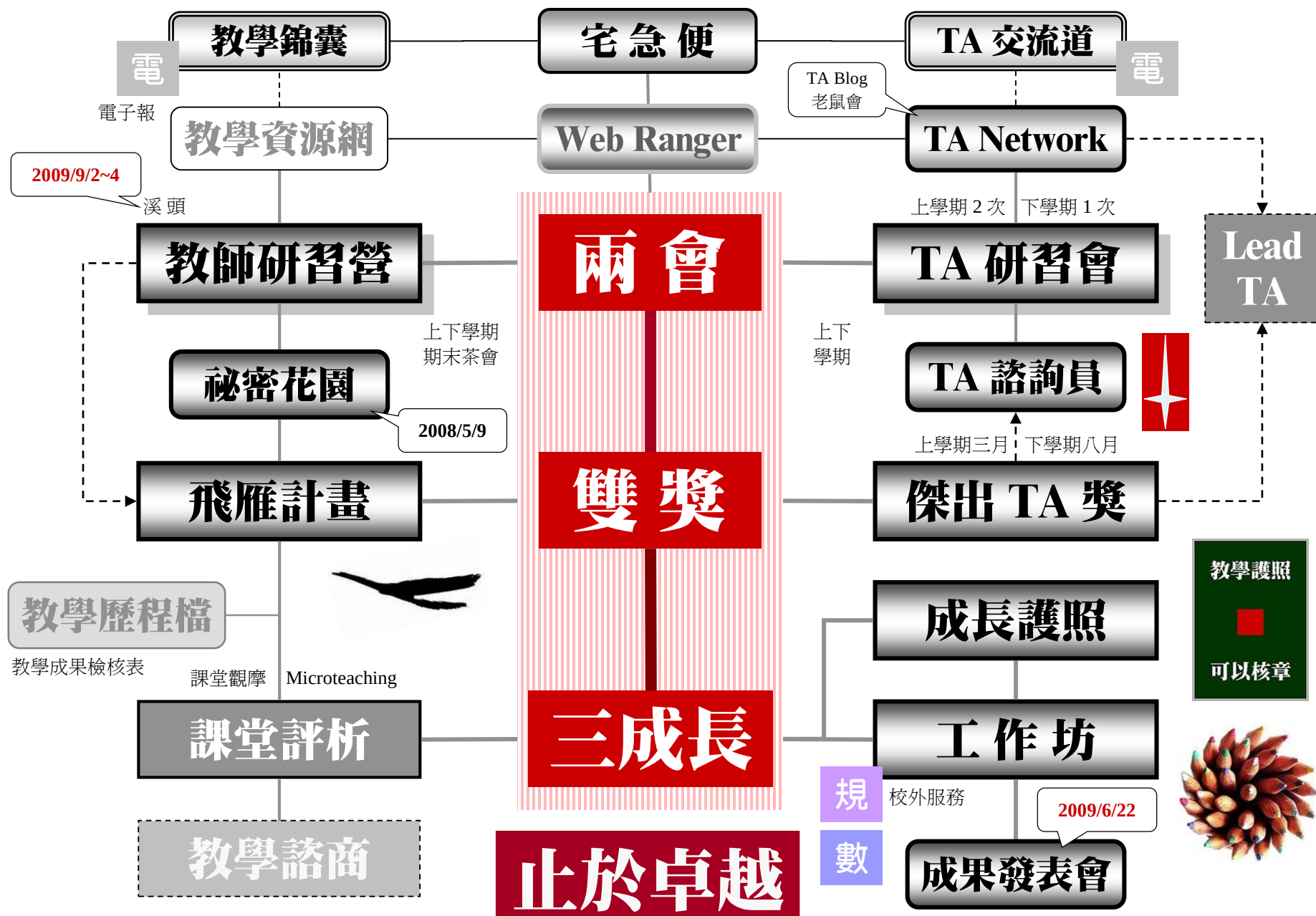
要在 5 個月內

50-100-200-300

逐月增加份量

# 把複雜的目標簡約化

16





## 計劃

- (1) 列出所有工作清單
- (2) 將工作配入時間軸
- (3) 工作有其優先順序
- (4) 關鍵點要定時查核
- (5) 善用流程、甘特圖
- (6) 將計畫轉 Todo List
- (7) 分小包鯨分蠶食法

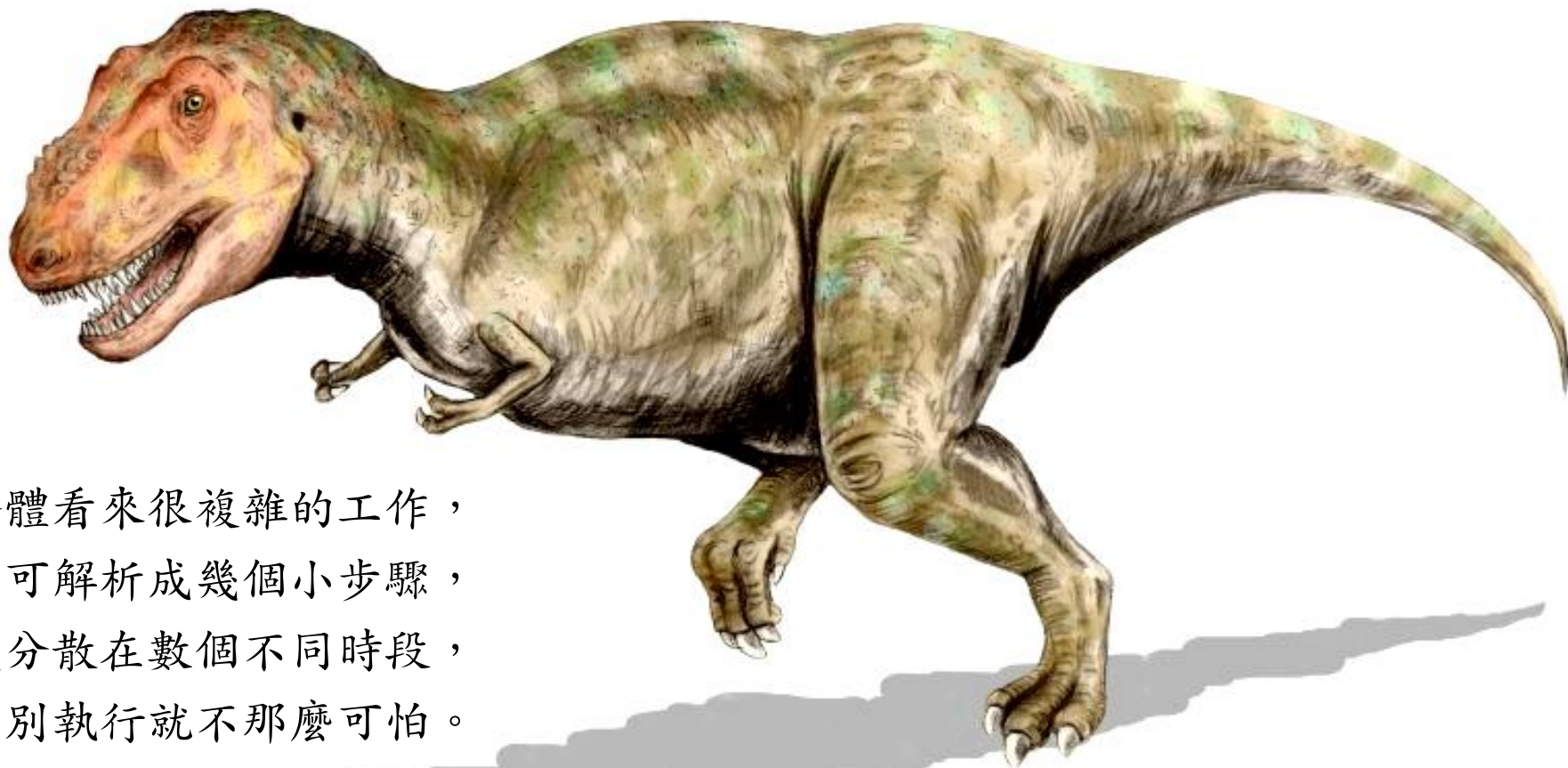


milestone



# 吃恐龍的方法

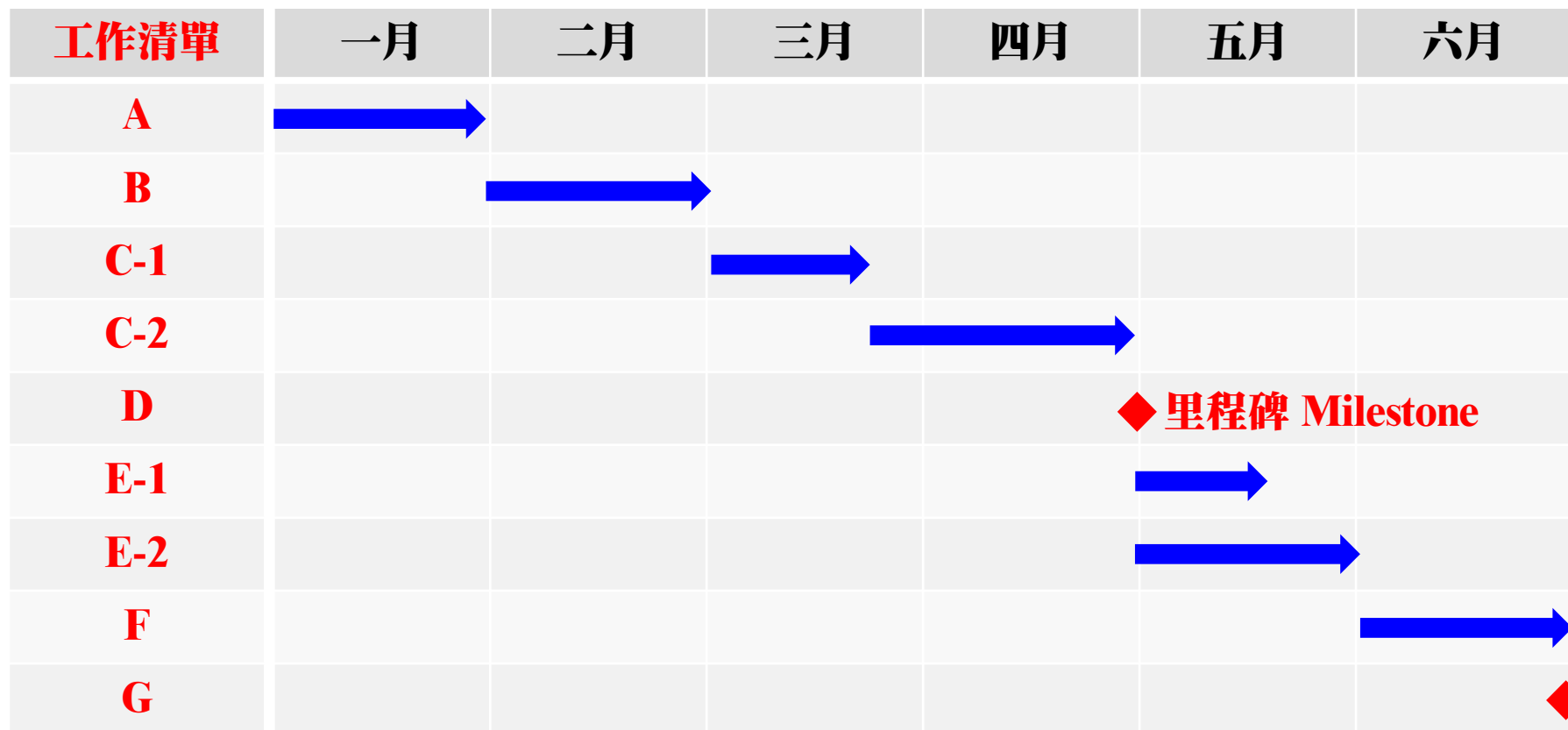
## 分小包鯨分蠶食法



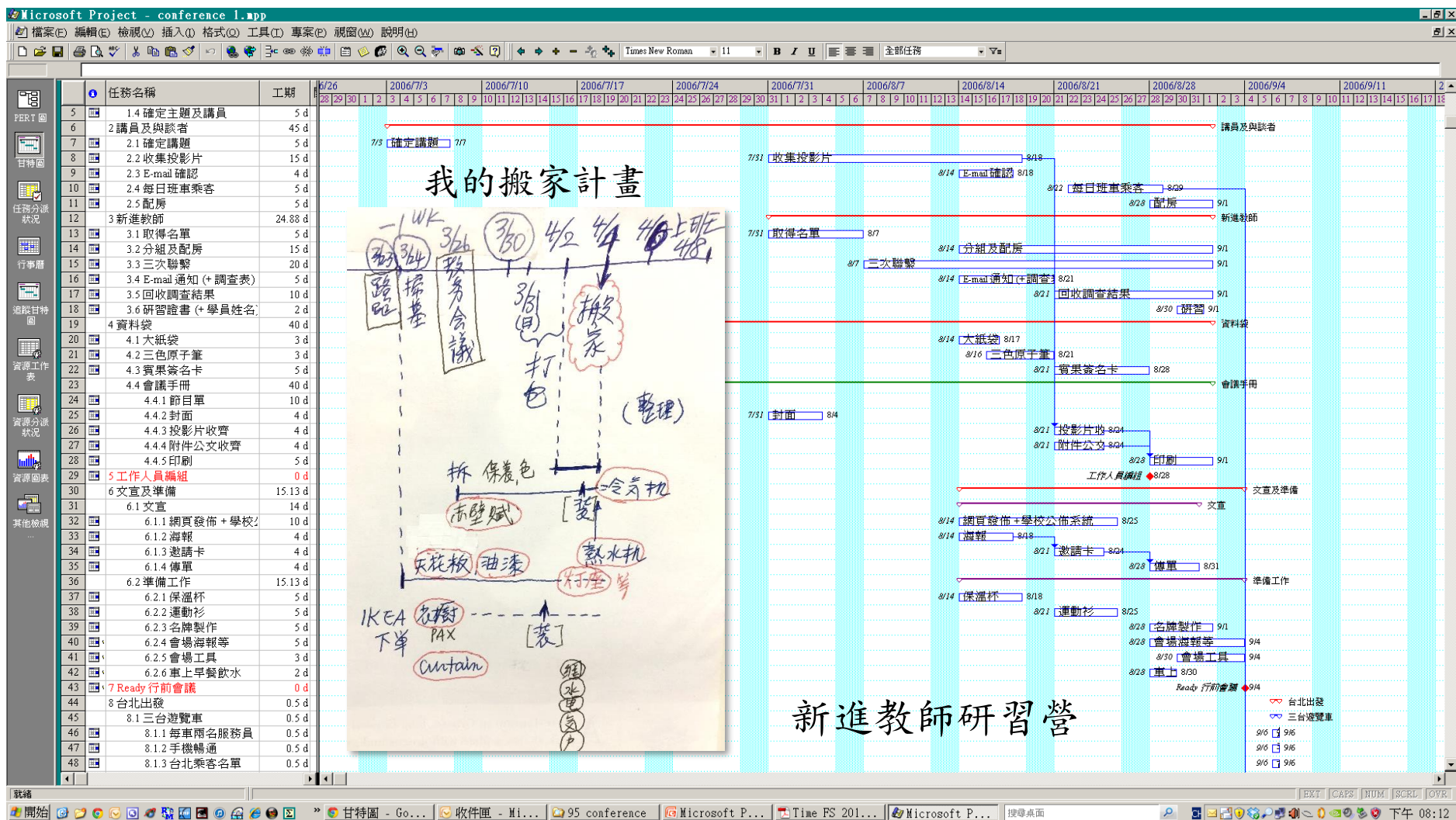
整體看來很複雜的工作，  
若可解析成幾個小步驟，  
或分散在數個不同時段，  
個別執行就不那麼可怕。

# 甘特圖

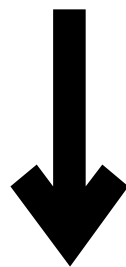
## Gantt Chart



# MS Project



# 超級好用的 PowerPoint



## 絕佳規劃平台

簡報、計劃、流程圖、甘特圖、海報、備忘稿、懶人包、PPS、動畫

實行

# 執行力



- (1) 定案後就立刻投入
- (2) 把小事件先處理掉
- (3) 以小成就誘導熱情
- (4) 雜事包給零星時間
- (5) 每日專注黃金 2 hr
- (6) 每晚規劃次日工作
- (7) 週五檢討當週事務

兩種工具  
一個故事

2

三個原則  
一週計畫

3



# 200萬元顧問費



## 追 蹤



Zequenz

- (1) 每日反思計畫目標
- (2) 開會先看上次決議
- (3) 來往電郵迅速處理
- (4) 小冊隨時記下靈感
- (5) 身心環境影響成敗
- (6) 保持積極正面態度
- (7) 定期展現成果心得



3R



# Reflection

## 反思力

## 寫今天的歷史



# Responding

## 反應力

### 發揮生物本能



# Resilience

## 自癒力

## 盡情積極生活





三個原則

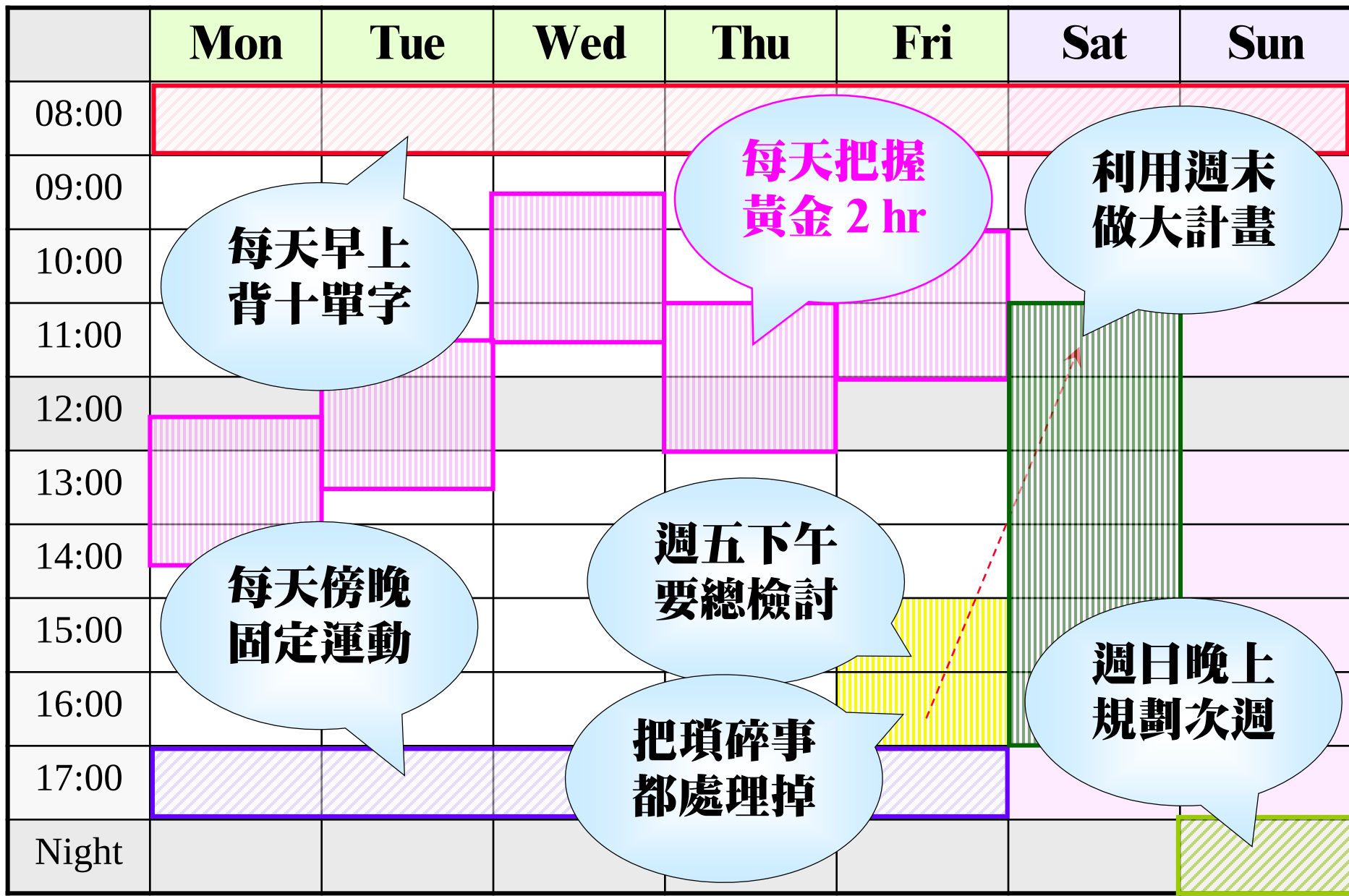
(A) 以時間塊分配一週

(B) 早日開動困難工作

(C) 儘早完成 First draft

# (A) 以時間塊分配一週

『**星期**』是偉大的發明！



# 經營一週七天可同時兼顧數個主軸： 以一週做為基調

|       | Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 08:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 09:00 |     |     |     |     | 開會  |     |     |
| 10:00 | 開會  | 審查  |     | 上課  | 事件  |     |     |
| 11:00 |     | 開會  |     |     |     |     |     |
| 12:00 |     |     |     |     | 會餐  |     |     |
| 13:00 |     |     | 開會  |     |     |     |     |
| 14:00 | 上課  |     |     |     |     |     |     |
| 15:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 16:00 |     |     | 事件  |     |     |     |     |
| 17:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| Night |     |     |     |     |     |     |     |

# 教學與研究？

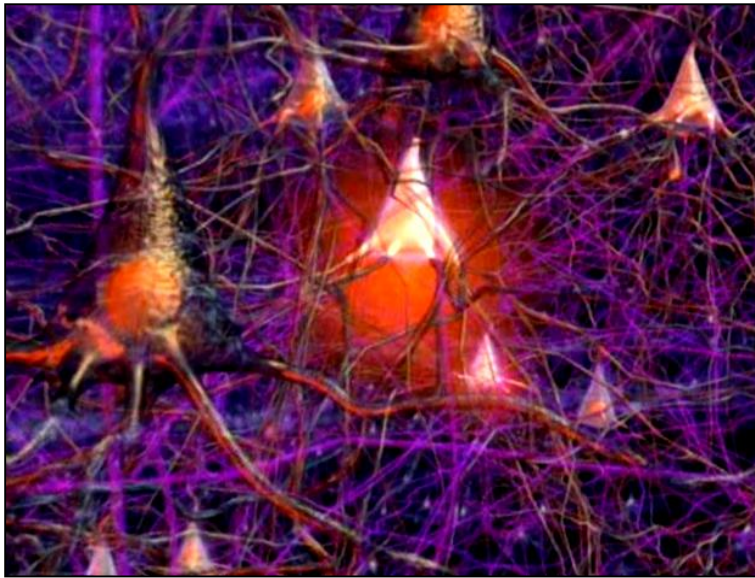
## 呼吸與心跳

可以同時執行數個專案



## (B) 早日開動困難工作

不易下手的工作需要醞釀

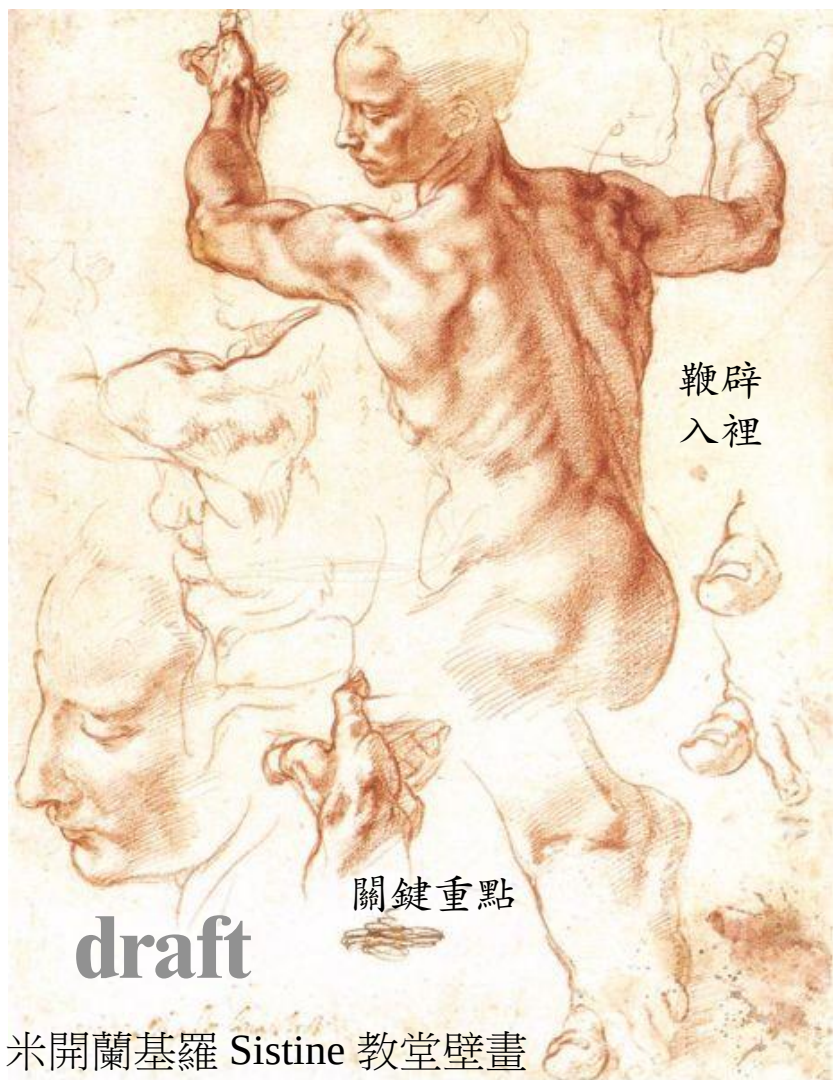


讓你的腦細胞有時間整理，並建構解決方案的網路



# (C) 儘快完成 First draft

抓住原則，確定方向！



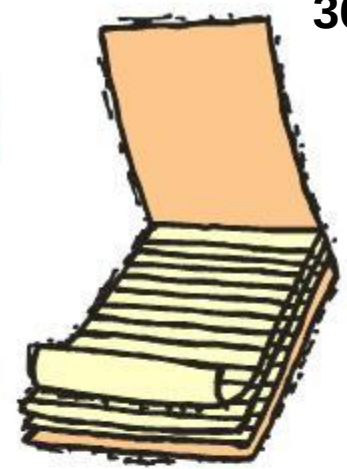
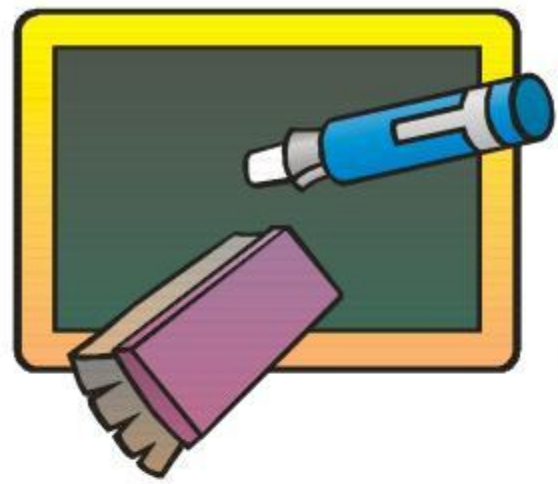
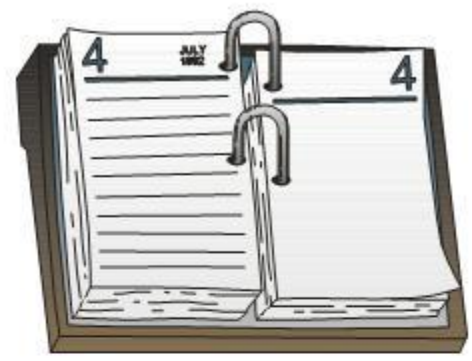
**(1) 先決定整體架構 (2) 再慢慢修改 (3) 安定軍心**

# 2

兩種工具

# 兩種工具

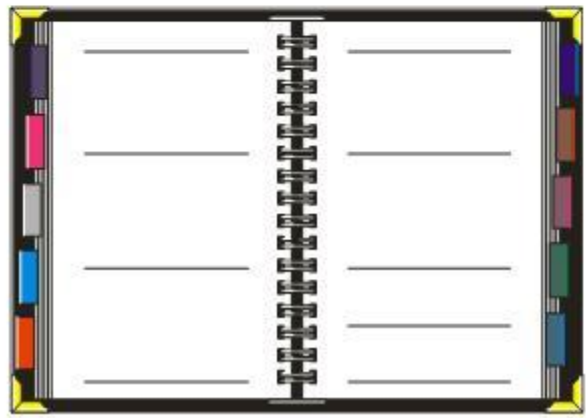
這兩樣也夠了！



**前一晚寫好 ToDo List**

**排程軟體分配每日工作**

↑ 其實就是『萬用手冊』 ↓



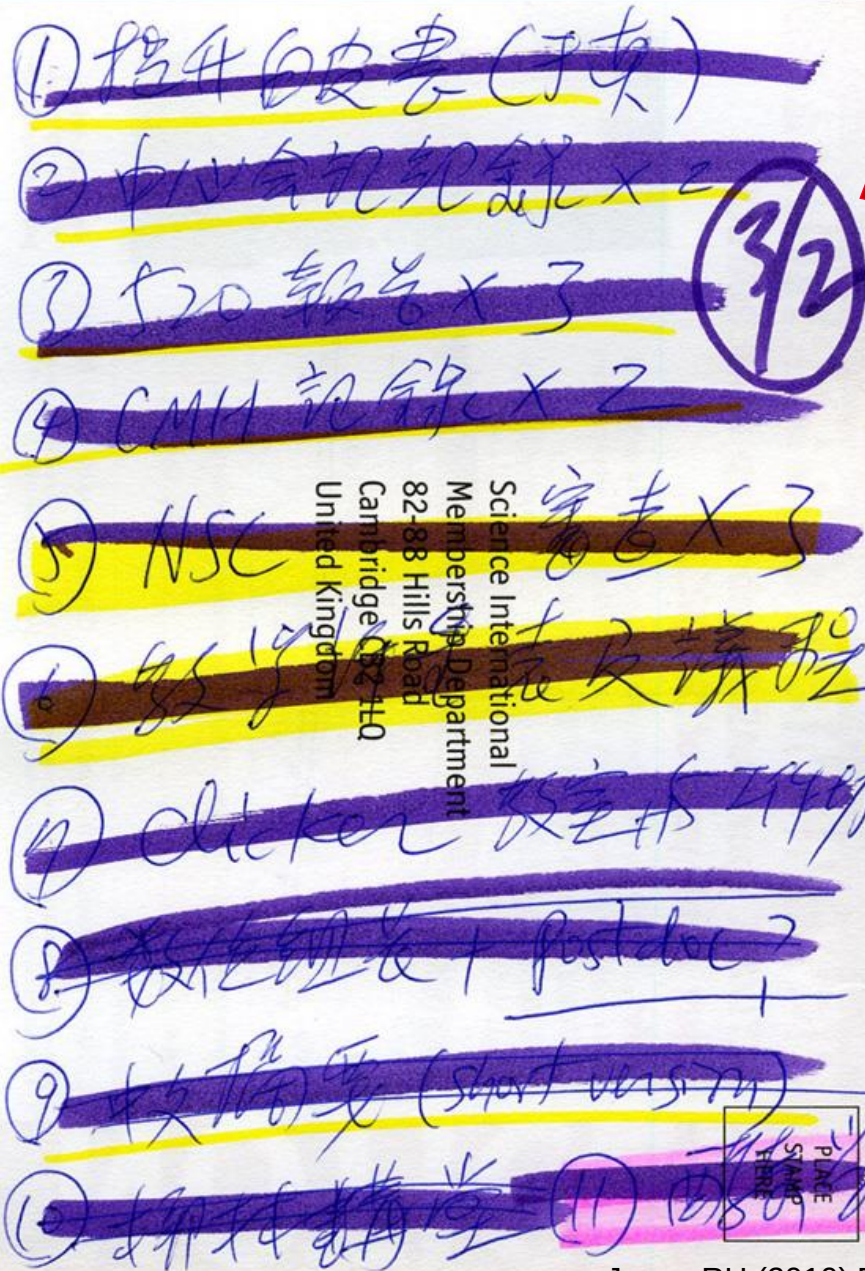
**iPad**

人類用來備忘  
的各種工具



# ToDo List: 『一條一條刪掉』的快感

37

- 
- ① 招生白皮書 (于東)
  - ② 中心會紀錄 X 2
  - ③ 520 報告 X 3
  - ④ CMH 紀錄 X 2
  - ⑤ NSC 審查 X 3
  - ⑥ 數字報告及議程
  - ⑦ clicker 教室 X 4 份
  - ⑧ 數位組長 + postdoc?
  - ⑨ 校務摘要 (short version)
  - ⑩ 教材精要
  - ⑪ 招生

Juang RH (2010) FS

## 網羅所有大小事件：

當雜事紛亂、不知所措時，找一個安靜的地方坐定，把目前所有的事情一一寫下，不管事件大小、緩急、輕重，只要心裡浮現、會煩心的，都在一張紙上，依照想到之先後，一一編號寫下。

↑ 為何要編號？

## 先做急件、小事：

確定沒有其他要事，開始對這些工作分類，這是重要關鍵。注意做事的先後次序是：**(1) 急事先做、(2) 小事先做**。遵循這兩個原則，每當做完一件事，就用大色筆畫掉一行，如此一一解決。

## 三個重要觀念：

- (a) 無論大小事件，儘早著手處理。
- (b) 若事件太大，把大事拆成小事。
- (c) 根本無法解決的事，以後再說。



The collage displays several Lotus SmartSuite 97 applications:

- Calendar:** Shows a monthly view for 2008, with events like "TC meeting" and "新生專封" scheduled.
- Weekly Schedule:** A detailed view of a week, showing events like "TC meeting", "TC Workshop", and "TC meeting" on specific days.
- Project Plan 2002-2003:** A table listing projects with columns for project name, unit, budget, status, and completion date.
- Project Plan 2004-2006:** A table listing projects with columns for project name, unit, budget, status, and completion date.
- Gantt Chart 2006:** A visual representation of tasks and their durations across the months of 2006.

At the bottom of the collage, there is a large text overlay: **每日、每週、每月、年度** (Daily, Weekly, Monthly, Annual).

# 1

一個決心

**花在規劃的時間  
可能比執行更多**

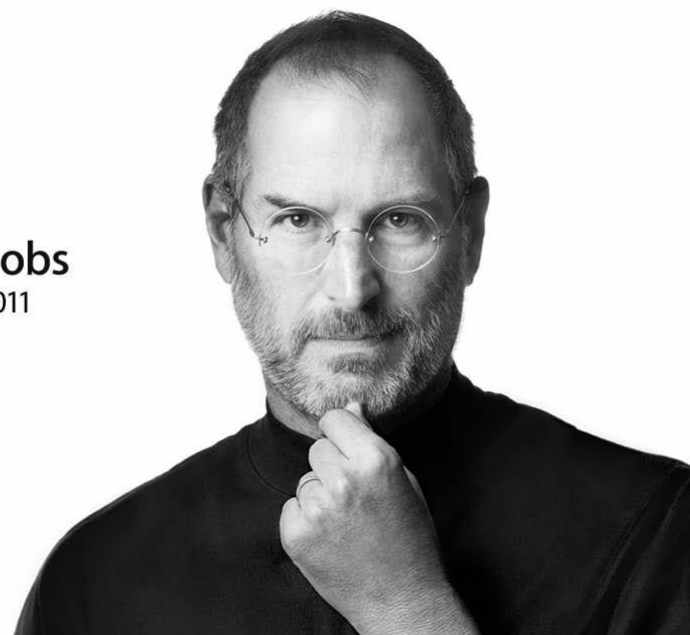
會而不議  
議而不決  
決而不行  
行而不果  
果而不效  
效而不彰  
彰而不顯  
顯而無義

會而熱議  
議後速決  
決求力行  
行而見果  
果而成效  
效且更彰  
彰而突顯  
顯亦有義

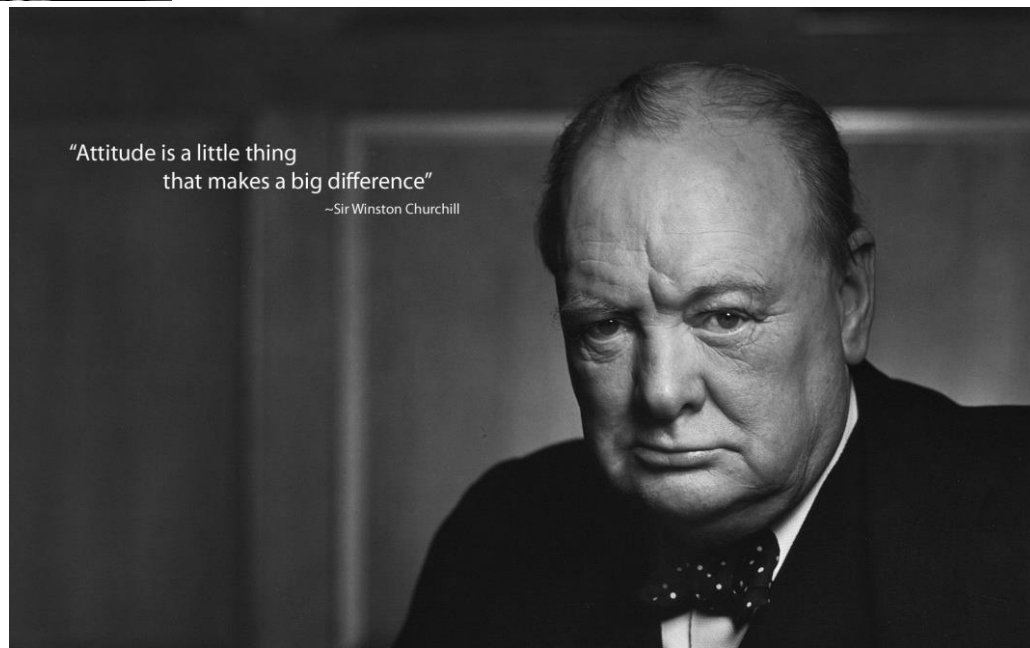




Steve Jobs  
1955-2011



納爾遜·曼德拉  
1918-2013



"Attitude is a little thing  
that makes a big difference"  
~Sir Winston Churchill

**10x10x-1**

**-100**

『目計實追』與部份資料：箱田忠昭  
200% full 活用 - 聰明的時間術  
(2006 Mikasa Shobo)

# 目計實追

## 目標

- (1) 目標要清楚而具體
- (2) 限定時間完成目標
- (3) 目標可分各種階段
- (4) 不要設定太多目標
- (5) 但隨時準備 B 計畫
- (6) 集體行動較易持續
- (7) 目標帶給人生希望

## 計劃

- (1) 列出所有工作清單
- (2) 將工作配入時間表
- (3) 工作有其優先順序
- (4) 關鍵點要定時查核
- (5) 善用流程、甘特圖
- (6) 分小包鯨分蠶食法
- (7) 將計畫轉 ToDo List

## 實行

- (1) 定案後就立刻投入
- (2) 把小事件先處理掉
- (3) 以小成就誘導熱情
- (4) 雜事包給零星時間
- (5) 每日專注黃金 2 hr
- (6) 每晚規劃次日工作
- (7) 週五檢討當週事務

## 追蹤

- (1) 每日反思計畫目標
- (2) 開會先看上次決議
- (3) 來往電郵迅速處理
- (4) 小冊隨時記下靈感
- (5) 身心環境影響成敗
- (6) 保持積極正面態度
- (7) 定期展現成果心得

**(A) 以時間塊分配一週**

**(B) 早日開動困難工作**

**(C) 儘早完成 First draft**

**前一天寫好 ToDo List**

**以 Organizer 排定工作**

**決 心**

# O

**時間終能抹去  
一切快樂痛苦**

**規劃時間**

**掌握生命**

**察覺時間**

**發現自己**

**有學生問我：**  
**老師你的人生**  
**算是成功嗎？**

**滿足**

# 掌握生命 豐富人生

## This is My Way

And now the end is near, and so I face the final curtain. My friend I'll say it clear, I'll state my case of which I'm certain. I've lived a life that's full. I've traveled each and every highway. And more, much more than this, I did it my way. Regrets I've had a few, but then again, too few to mention. I did what I had to do, and saw it through without exemption. I planned each charted course, each careful step along the byway. But more much more than this, I did it my way. Yes there were times, I'm sure you knew. When I bit off more than I could chew, but through it all when there was doubt. I ate it up and spit it out, I faced it all and I stood tall. And did it my way. I've loved, I've laughed and cried. I've had my fear, my share of losing. And now as tears subside. I find it all so amusing to think I did all that, and may I say not in a shy way. Oh no, oh no not me, I did it my way. For what is a man, what has he got, if not himself then he has naught to say the things he truly feels. And not the words of one who kneels. The record shows I took the blows and did it my way.



- (1) 各種方法中，你最想採用那一種方式？
- (2) 請舉出一個 First draft 的實際運用案例。
- (3) 你想過一個小確幸或是大理想的人生？
- (4) 我生活都沒有規劃，也是活得好好的？
- (5) 指出三國演義赤壁之戰的 milestones。
- (6) 希特勒適合以「崇高的決心自然顯現領導魅力」來描述嗎？